

Bra Mat För Idrottande Barn



Framtidens stjärnor?



Energibalans









Kroppens bränsle



PROTEIN



CARBS



FATS

Kolhydrater

- Från växtriket
- Kroppens främst energikälla/bränsle
- Omvandlas till glukos=socker
- Lagras i musklerna och levern





Kolhydrater

- **Kolhydrater 1** = Ren "hyper energi" enkel socker form. (Godis, saft, läsk, socker)
- **Kolhydrater 2** = Snabba kolhydrater 1-4hr (vitt mjöl, vit pasta & Ris, Vitt bröd, frukt)
- **Kolhydrater 3** = Långsamma kolhydrater 3-7hr (Fullkornsprodukter, grönsaker)



Complex Carbs

Simple Carbs



400g om dagen





Mer grönt om dagen

- ◆ Smoothies & Milkshakes!!
- ◆ Bär och banan i filen
- ◆ Banan & rivet äpple i gröt
- ◆ Fukt/morot/tomat/paprika med mackan på mellis
- ◆ Skicka med en grönsak
- ◆ Mycket grönt i skolan
- ◆ Keso med avokado/äpple
- ◆ Ät grönsakerna först innan middagen
- ◆ Ät massa färg!

Proteiner



PROTEIN



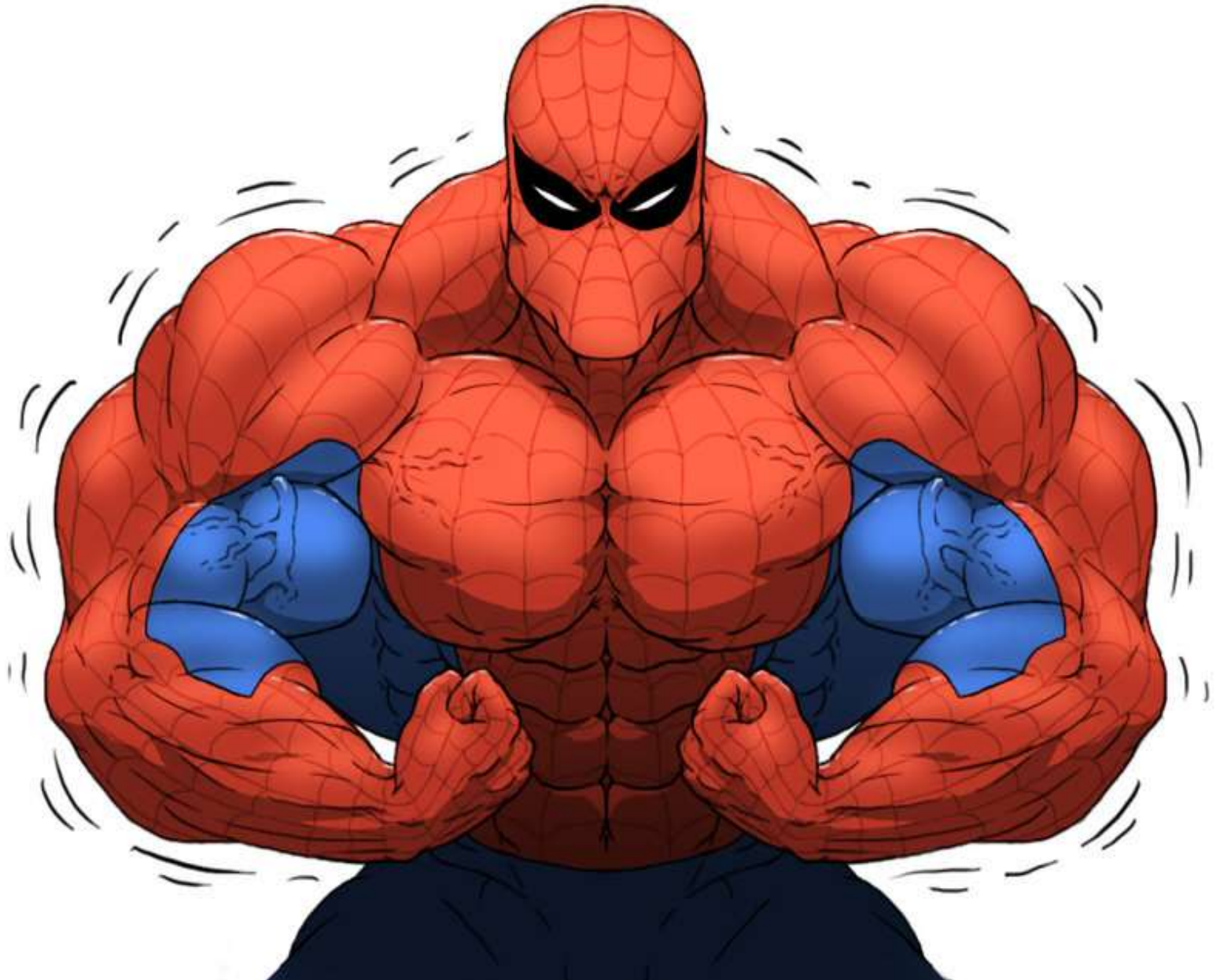
CARBS



FATS

Proteiner





Protein kroppens byggstenar



Proteiner



- Vitt kött är bättre än för mycket rött
- Pojkar/Flickor fet fisk konsumtion
- ½ liter mjölk räcker

Fett



PROTEIN



CARBS



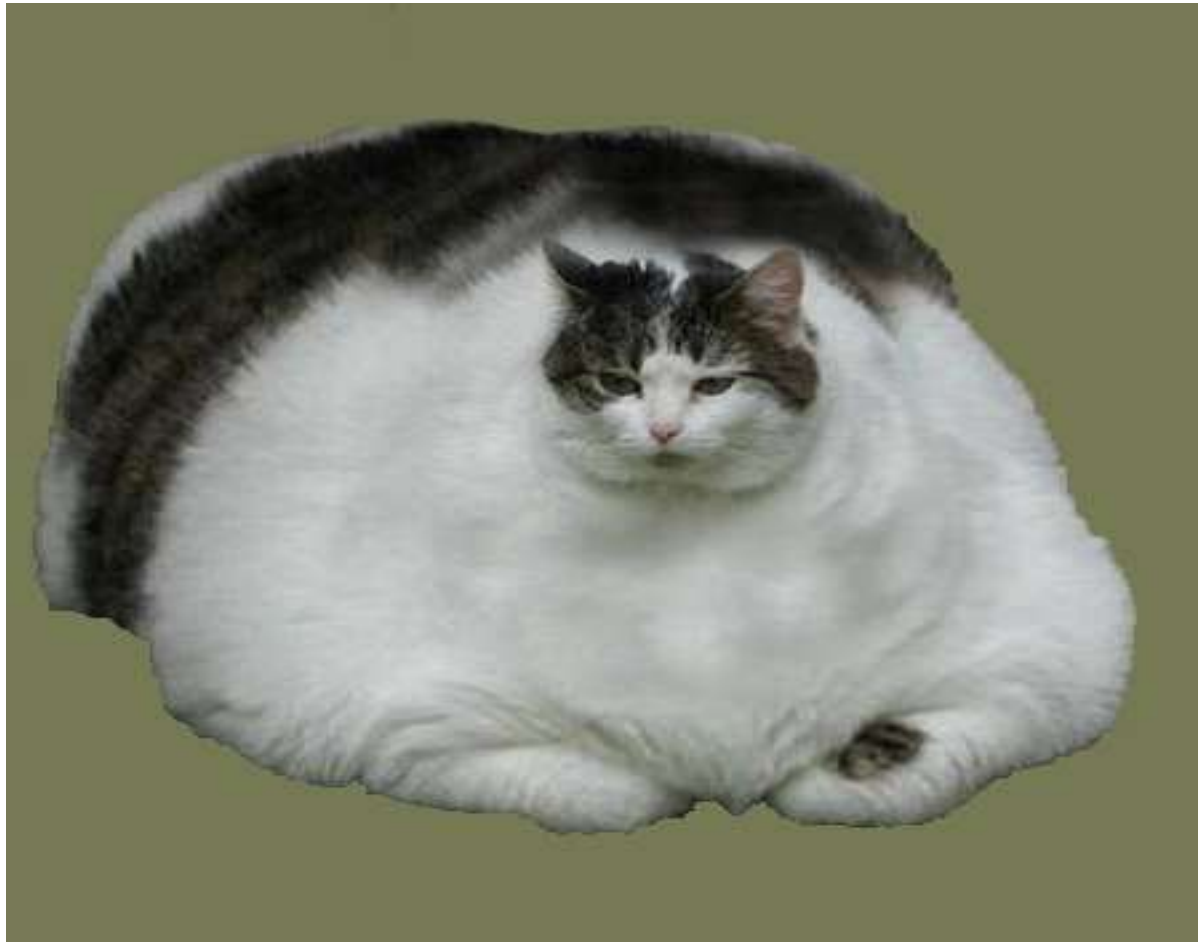
FATS

Fett



- Bra & dåliga källor
- Livsnödvändigt
- Viktig energikälla
- Tillför vitaminer & bygger celler

Stora fett lager



Mättat Fett v Omättat Fett





Vitaminer & Mineraler

- ◆ Järn
- ◆ Vitamin D
- ◆ Kalcium

2000 kcal/dag



- Individuellt
- 300kcal 60 min träning
- 930 kcal 90 min
- Bra val
- 250 kcal mer om mycket socker i maten

Dagen innan Match

- Ca 60% av tallriken Kolhydrater (typ 3)
- Fisk eller Fågel
- Ät gärna ett kvällsmål också
- Mycket grönt
- Drick vatten!



Bra Frukost på matchdagen

- Mest typ 2
- Lättsmält
- Inte mycket fett
- Inte mycket fiber
- Kolhydrat rik
- Välbekant
- Mycket vatten



Bra frukost

- Bästa frukosten?
- Gröt, med banan och bär
- Fil med bra flingor och bär
- Macka med ost och lite grönsaker



Bra lunch på matchdagen

- Vit Pasta
- Vitt Ris
- Potatis (inte chips)
- Lite kött (inte rött)
- Grönsaker
- Vatten!



Efter Matchen

- Vad tror ni kroppen behöver efter matchen?
- Bygga upp och fylla på.
- Hemgjord milkshake
- Frukt
- Ost smörgås
- Gärna inom 20 minuter
- Vila



Socker i Halvlek?



Socket



socker och övervikt



Förstå Innehållsförteckningar

Se hur mycket fett, socker och salt som finns i din mat



Kom ihåg att mängden mat du äter påverkar hur mycket fett, mättat fett, socker och salt du får från maten.

Food Shopping Card

	Socker	Fett	Mättat	Salt
Vad är MYCKET per 100g	över 11g	över 20g	över 5g	över 1.1g
Vad är MEDIUM per 100g	mellan 5g och 10g	mellan 3g och 20g	mellan 1.5g och 5g	mellan 0.3g och 1g
Vad är LITE per 100g	5g och under	3g och under	1.5g och under	0.3g och under

Nyttiga Flingor?



Ingredienser		
Mjöl, socker, majsstärkelse (korn), salt, stärkelse, Vitaminer: Tiamin (B1), riboflavin (B2), niacin, B6, folat, B12, Mineral: Järn.		
Väglödande portionsstorlek: 30 g		
Portioner per paket: ca 16		
Näringsinnehåll		
Kellogg's® CORN FLAKES	Per 100 g	30 g portion
Energivärde	1580 kJ 372 kcal	474 kJ 112 kcal
Protein	7 g	2 g
Kolhydrat	84 g	25 g
varav:		
+ sockerarter	8 g	2,5 g
+ stärke	76 g	23 g
Fett	0,9 g	0,3 g
varav:		
+ mättat fett	0,2 g	0,1 g
Kostfiber	0,9 g	0,3 g
Natrium	0,70 g	0,21 g
Salt	1,80 g	0,54 g
Vitaminer:		
Tiamin (B1)	1,2 mg 83 %*	0,36 mg 25 %*
Riboflavin (B2)	1,3 mg 83 %*	0,39 mg 25 %*
Niacin	14,9 mg 83 %*	4,5 mg 25 %*
B6	1,7 mg 83 %*	0,51 mg 25 %*
Folat	166 µg 83 %*	50 µg 25 %*
B12	8,83 µg 83 %*	0,25 µg 25 %*
Mineral:		
Järn	8 mg 57 %*	2,4 mg 17 %*

*% av RDI rekommenderat dagligt intag.

Tillverkade av: Kellogg Manufacturing GmbH & Co. KG
Tillstånd för Norda: Kellogg Sverige, Box 102, 194 26
Uppålands Våaby.

Förvaring: Förvara i tätt, ej över normala rumstemperatur och
undvik fukt, värme och stark ljus.

Nyttiga?



		Per
○ Näringsdeklaration		
○ 100 g	Per portion 30g	
○ med 125ml mellanmjölk		
○ Energi	1609 kJ	
○	381 kcal	737 kJ
○	175 kcal	
○ Fett	3,6 g	3,1 g
○ varav mättade fett		0,9 g
	1,4 g	
○ Kolhydrat	74,2 g	28,4 g
○ varav sockerarter	20,8 g	12,1 g
○ Kostfiber	8,3 g	2,5 g
○ Protein	8,7 g	6,9 g
○ Salt	1,01 g	0,45 g

Nyttiga?



	100 g	30 g
Protein	10 g	3,0 g
Kolhydrat	76 g	23 g
- varav sockerarter	3,7 g	1,1 g
Fett	4,0 g	1,2 g
- varav mättat fett	0,4 g	0,1 g
Kostfibrer	13 g	3,9 g
- varav vattenlösliga	- g	- g
Natrium	0,4 g	0,12 g
- motsvarande salt	1,0 g	0,3 g

Näringsinnehåll Havrefras Original Per 100 g Per portion (30 g)

Energj	1580 kJ (375 kcal)	474 kJ (113 kcal)
Fett	6,5 g	2,0 g
- varav mättade fettsyror	1,0 g	0,3 g
Kolhydrat	58 g	17 g
- varav sockerarter	10 g	3,0 g
Kostfibrer	15 g	4,5 g
Protein	13 g	3,9 g

Nyttiga?



Nyttiga?



SE	Näringsvärde	g/100 g
	Energi	1614 kJ/ 381 kcal
	Protein	8,2 g
	Kolhydrater varav sockerarter	80,0 g 34,0 g
	Fett varav mättade fettsyror	2,1 g 1,0 g
	Kostfiber	4,6 g
	Natrium	0,3 g

Sveriges populäraste bröd!



6,5% av torrvikten.

INGREDIENSER
Veteemjöl, vatten, rågmjöl, fullkornsmjöl* av råg och vete, sirap (glukos, fruktos och sockrar), av råg och kornstråg*, surdeg (4,2%) på vete och fullkornstråg*, jäst, vegetabilisk olja av raps, rågmjöl, sockerarter*, vört, fullkornsmjöl och salt. * varande 2,5% av torrvikten.

ENERGI
ENERGIINNEHÅLL PER 100g
Energivärde... 1100 kJ/260 kcal

Protein.....	8,5 g
Kolhydrater.....	46 g
Fettsockerarter.....	9,0 g
.....	3,5 g
mättat fett.....	0,4 g
.....	6,5 g
am.....	0,3 g

rum: molsvår 0,75 g/100g

Frukt Fil/Yoghurt



NAMN & TILLVERKARE	SKOGSBÄRS-YOGHURT, Garant	YOGGI BLÅBÄR & BANAN fri från tillsatser	VALIO VANILJ BLÅBÄR	ÄKTA VANILJ-YOGHURT, Skånemejerier	MILD YOGHURT NATURELL, Arla
PRIS/FÖRPACKNING	Cirka 15 kronor/liter	Cirka 20 kronor/liter	Cirka 19 kronor/liter	Cirka 21 kronor/liter	Cirka 13 kronor/liter.
FETTHALT	2 %	3 %	2 %	3,5 %	3 %
KCAL/100 G	80	85	85	90	60
PROTEIN/100 G	3 g	3,5 g	3,5 g	3,5 g	3,3 g
KOLHYDRATER/100 G	11 g (varav sockerarter 9,5 g)	11 g	13 g (varav sockerarter 13 g)	11 g (varav sockerarter 10 g)	4 g
FETT/100 G	2,6 g (varav mättat 1,7 g)	3 g	2,1 g (varav mättat 1,2 g)	3,5 g (varav mättat 2,5 g)	3 g
RBER	0,1 g		under 1 g	<0,2 g	
NATRIUM	0,04 g motsvarar 0,1 g koksalt		0,04 g	0,04 g	
VITAMIN B12	0,21 µg vilket motsvarar 8 % av RDI*		Kobalmin: 0,5 µg (50 % av RDI*) riboflavin: 0,16 mg (10 % av RDI*)	0,3 µg (30 % av RDI*)	0,3 mg 30 % av RDI* (Riboflavin: 0,14 mg 9 % av RDI*)
KALCIUM	100 mg (13 % av RDI*)		120 mg (15 % av RDI*)	120 mg (15 % av RDI*)	120 mg 15 % av RDI*
INNEHÅLL	Yoghurt (högpastöriserad mjölk, mild yoghurtkultur), fruktberedning (socker, vatten, hallon 2,3 %, blåbär 1,7 %, majsstärkelse, förtjockningsmedel (pektin), aromer (blå vanillin), surhetsreglerande medel (E331)).	Mjölk, blåbär 7 %, socker 6 %, banan 5 %, mjölkprotein, yoghurtkultur. Mjölken är högpastöriserad.	Högpastöriserad mjölk, bärberedning (socker, blåbär 4,6 %, vatten, lingon 0,4 %, modifierad majsstärkelse och guarkärrmjöl, aromer, natriumcitrat), laktasenzym, yoghurtkultur, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium sp. och D-vitamin.	Yoghurt (högpastöriserad mjölk, kondenserad mjölk, yoghurtkultur), vaniljblåbärberedning (socker, blåbär, förtjockningsmedel (pektin), naturligt arom, mald vaniljstäng). Blåbär 3,5 %, tillsatt socker 6,5 %.	Högpastöriserad mjölk och yoghurtkultur.
DIETISTEN JOSEFINE JONASSON	Innehåller alldeles för mycket socker. Fördelen är att den innehåller kalcium	Fördelen här är att den är fri från tillsatser. Procentuellt sett är det mer socker	Sockerinnehållet är högt. Det drar upp energiinnehållet och ner betwoet. Annars	En högre fetthalt än den vanliga standard-yoghurten ger ett högre	Den tveklöst bästa yoghurten i testet. Den innehåller inget socker eller tillsatt

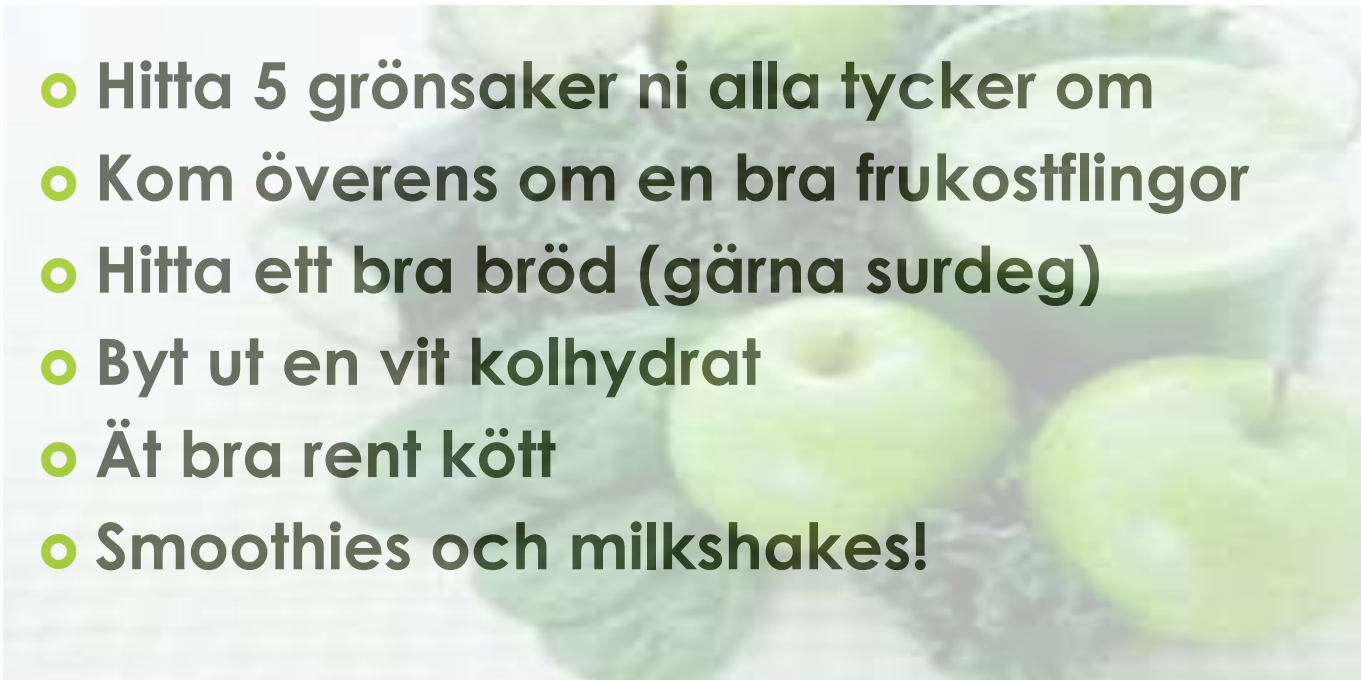


Topp 5 grönsaker + andra bra

- Spenat
- Gröna bönor
- Broccoli
- Ärter
- Avokado
- Morötter
- Paprika
- Linser/bönor
- All kål
- Kantareller

Avslutningsvis

- Hitta 5 grönsaker ni alla tycker om
- Kom överens om en bra frukostflingor
- Hitta ett bra bröd (gärna surdeg)
- Byt ut en vit kolhydrat
- Ät bra rent kött
- Smoothies och milkshakes!



Framtiden?

